

#25 | 明知不適合，卻又離不開？愛裡的核心需求是情鎖也是枷鎖

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

LIKE: 今天呢

我們想要跟大家討論一下怎麼辨認那個是愛情

還有辨認愛情的樣子

還有為什麼有些人

我們外人在看這個人明明就可能被打

或者是一直被借錢啊

或是人家就是對他不好

但他還是要留在那段關係裡

通常人都是遇到了困難或是覺得很痛苦

才會想要去尋找答案嗎？

那感情問題千百種

大部分人都跌倒在沒有辦法維持感情

因為感情很難去用尺去量

用重量去秤嗎

你要長久下去

不管是任何關係都是需要經營的

就像我們在工作上

我們有很清楚的KPI

對於上面有各種品質的要求

我們這邊就可以先提供給你一個辨認和測量愛情的工具

對於我來講啊

這個蠻有用的

可是其他人就會說你這樣就是不浪漫

太理性

反正大家聽聽看嗎？

有一個心理學家叫做史坦柏格

他提出一個理論說完美的愛情會有三個元素：激情，承諾，還有親密

激情是什麼？

你一定知道

各種很原始的生理反應

一開始談戀愛的各種荷爾蒙爆發的感覺

想要跟對方很親近

身體上的親密接觸

摸來摸去那種的

第二個元素親密

就是像你
他就向對方相信你的朋友
你們可以一起做一些事情
約會一起去有一些體驗
做好玩的事情
聊天跟你講說我今天做了什麼
你跟我講今天做了什麼
然後都不會覺得你跟我講這些東西幹嘛？
那麼無聊的事情
那當然還有支持跟陪伴
就是抽掉激情之後的這樣子
長久投入
就像你很好的朋友一樣
承諾就是你雙方認知都知道
我們願意一起投入自己的時間
精力
資源
一起建立長期忠誠的關係
你知道你是有未來的
所以我們就可以來討論嘛
有一些感情
有激情
有親密
沒有承諾
有些有些很好的炮友
是不是就是這樣子？

DEBBIE: 是

LIKE: 然後有承諾
有親密
沒有激情
可能比較像電視上的那種我不愛他
但我覺得他對我很好
然後又想要跟我結婚
所以我嫁給他
這種我覺得也沒有不行
到最後細水長流
感情之後像家人
那有承諾跟激情
但是沒有親密
其實像是什麼什麼例子？

DEBBIE: 婚姻裡面會。。

LIKE: 沒有親密
只有激情跟承諾嗎？

DEBBIE: 有時候spontaneous
興致來了
可是一般時間日子不太聊天
不太跟對方講話

LIKE: 這感覺比較像是古代皇帝跟三千個妃子的感覺
他有激情跟承諾這樣
總之我現在想我太到只有激情跟承諾
沒有親密的例子是什麼
聽起來就感覺法律上都不太正確
如果我們有機會是別人的伴侶
除了觀察自己跟別人之外
其實還是需要常常跟自己核對
你自己想要的
還要稍微調整一下自己努力的方向
因為只有你才能為你自己負責
包含你的感情關係
之前朋友跟我聊過
其實我們在每個人生的階段
需要的是幾乎完全不同的伴侶的樣子嗎
所以如果你自己本身不改變
然後你沒有核對自己的需求的話
很快這個人就會跟你要的不一樣了
那怎麼辦呢？
難道就因此就要離開嗎？
或者是離婚嗎？
現實上就是很沒有辦法做到這個嘛
所以為了避免不要走到那麼撕破臉
那麼就是死都不要的狀況
還是一開始就做一點努力啦
如果你和你的伴侶特別重視親密的話
那你就會想說最近是不是約會的時間比較少啊
妳不太知道伴侶最近在忙什麼
他也不太知道你最近的心情如何啊
有一些新的小興趣你想要跟他分享的
那激情如果比較少的話
你就是自己去約一下這樣
我們就是很受身體和心理控制的動物就是我們要知道這一點

我們破皮了
身體會自動把你的傷口修好
可是你的感情要是有摩擦
雙方要不努力
漸漸的是會沒有得救的
這真的是沒辦法騙自己的
所以你可以有一些機會可以觀察啊
我覺得可以直接用問的
你可以拉對方問他說你對於親密、激情跟承諾
這對你來講是什麼意思？
因為很常有一種狀況是你想的跟我想的是不一樣的！
如果你沒有問
那對方就繼續照著他那個樣子想
那樣子要求
漸漸的就會產生非常多小問題
尤其是女生
如果不講
就會變成一種容易阿
變成我身邊看到變成鬧脾氣
然後鬧脾氣
對方就會覺得說，哎，明明就好好的啊
為什麼妳不開心了？
其實妳就是想辦法講出來溝通
不管你是男生女生
如果你就是說不出口的話
或許用打字的
各種溝通方式
反正你一定要說出來
我相信對方通常都是願意一起努力
除非你這個感情早就已經沒有了
我相信溝通跟願意溝通
跟願意挪出時間再抽空百忙之中去溝通
是健康感情裡面非常重要的特質
那甚至你們可以去聊說在過去的感情當中有哪些方面是做得不錯的
雙方做的不錯的
我覺得你先自己想這件事情
你不要拿出來跟對方想
不然對方會覺得說你現在是在拿我跟前任做比較了是不是？

DEBBIE: 是

LIKE: 他那個保護機制一起來
真的就真的不好說了

像你之前你有提到你跟你的前任會每個禮拜開會

DEBBIE: 恩
是

LIKE: 我覺得這個就是很好的地方
或許你就可以把這個模式移到現在
每個禮拜還是來檢討說
也不要檢討啦
就是來一起討論

DEBBIE: 聊聊

LIKE: 聊聊這樣子
過去你們的每段關係裡面
我覺得總會有一個東西是你覺得還不錯的啦
可能你交往了五、六段感情
現在回去回想
過了那個情緒之後
一定會有還還可以的地方
以實際上來說
激情是可以被安排
承諾可以被約定
但比較難長期經營就是保持親密了
所以常常有一些婚姻走到後面啊
就變成最熟悉的陌生人或是住在一起的仇人
為什麼我們跟其他的朋友就有辦法親密呢？
像我有幾個從小到大的朋友
我什麼奇怪的事情我都會跟他講
但我發現
在我過去交往對象裡面
我就是我好像很很難這樣子
什麼大大小小的細節
我去買了什麼東西
我遇到什麼東西
我就是沒有習慣全部跟交往的人講

DEBBIE: 你會怕他們否決？或者是。。。。

LIKE: 可能是跟我交往的人有關吧
因為我，我也有交往的人
我什麼會什麼都會講的
OK

所以好
沒事了

DEBBIE: 看人

LIKE: 總之心理學家呢

約翰高特曼博士

他可以在簡短的跟一對情侶訪談之後

一對夫妻訪談之後

用高達90%的準確度來預測這一對夫妻是否可以維持婚姻

那你就會覺得是會通靈還是會算命嗎？

其實很簡單

就是在訪談過程之中

妳跟比如說妳老公在表達自己的時候

妳在講話的時候

妳老公有沒有出現一些負面的態度

是非常大的指標

所以我們就可以把它拿來用了

不管是你對方再用說

用語言的方式或是肢體語言

只要你在講話

對方出現很防衛性地輕噁

嘲笑

指責

或是跟你說啊

這個不重要啦

或是比如說防衛性姿勢

手抱胸

這種或不想聽

就表示這段關係已經有變化了

這是很需要注意的

因為長期下來

這些敵意會逐漸的累積

你們兩個越來越遠

越來越遠

就有一天你會想那還在一起幹嘛？

這個我覺得大家要把它抄下來

記到心裡

對方在講他的想要表達的事情的時候

我們如果出現了這種防衛性的肢體動作或語言

自己要先意識到

因為有的時候是下意識你

你就直接說怎麼樣怎麼樣怎麼樣

這是需要靠練習的
因為有的時候我們就覺得對方太熟了
我們吐出來的話太快了
然後如果我們在講話
對方也出現這樣的話
其實看起來超受傷的

DEBBIE: 我覺得你剛剛講的就是讓我想到我跟我小孩的溝通方式
我很多事情我當然會有大人的。。。。

LIKE: 以上對下的感覺
妳會想要直接糾正
指證他
但妳還是要讓他講完
我覺得妳舉了一個非常好的例子
妳舉了一個由上對下的例子 **versus (相對) 平輩對平輩的例子**
常常其實呢很多伴侶
他在工作上是個高管
是個老闆
他回家
他那個態度還在
那個人格還套在他身上
所以很容易跟家裡的另外一半就用老闆的語氣跟老闆的批判性思考來講
因為我超常聽到的
就是啊
你怎麼這麼笨啊？
然後呢，這怎麼這麼一點事情都做不好啊？
然後怎麼樣怎麼樣
然後對方講一點點的話
就會被說你怎麼連這個都不懂啊？
怎麼樣
其實超受傷的
因為先不用說你在工作上用這種語氣跟你的員工
你的員工會有多受傷了
至少你有金錢補償他
你員工會有一個留在那的原因
可是在家裡面
人家說家不是講理的地方
我們在工作上哇對方做錯了
各種理由可以就是你可以講得很誇張啊
這做事情就不是這樣什麼的
可是在家裡
你要是這樣子的話

那基本上
除非你對方是一個包容心如海一樣大的人
實在是很難

DEBBIE: 妳一定很有經驗
因為妳剛剛講到臉一直漂
一直漂離麥克風

LIKE: 是嗎？

我不知道
那這樣子會不會影響到聲音？
我覺得我爸對我媽就是這樣
他已經習慣了
但重點是我媽才是老闆！
這是讓我覺得最幽默的地方
我從小到大
我看了我都看到傻眼
他們，他們離婚
對我來講
我從小就跟我媽說
不然妳就去離婚嘛
那我不知道
我媽在堅持什麼
我可能國高中的時候
我就跟我媽說了
就妳沒有必要為了我要維持這個婚姻
可是不管她因為什麼理由
或者是她就是想要我從小到大
就是爸媽都在身邊的
我，我很感謝她
但是我以一個小孩來講
我會覺得爸媽分別開心更好
從小到大
我知道他們在吵架
他們不會在我面前吵架
可是我可以感受出來他們的那個臉跟那個氣氛
連我這麼遲鈍我都覺得說，嗯，剛剛有出事了
我講不出什麼
但是我就覺得大家都不講話
好啦
總之呢
我對這段特別有感
就是情侶之間呢感情關係真的就是談感情的

別人要講什麼話
你還是得讓人家講完
就算你覺得
舉個例子來說好了
很多家庭主婦嗎
像妳就知道
妳真的關在家裡都跟小孩個不用到五年，兩、三年
其實跟這個世界就有一點脫軌了，對不對？

DEBBIE: 是

LIKE: 妳其實是全力以赴奉獻在照顧家庭上面
可是要是妳今天講了一斷
好，不那麼正確的話
可是妳老公卻說
哇，妳這個連這個都不懂啊
妳怎麼那麼笨啊
什麼什麼的
那這簡直
就是很委屈嗎？

DEBBIE: 真的會談

LIKE: 可是我常常看到這樣子的
家庭主婦可能因為某些原因
如果我相信這個家庭主婦
如果在外面也是這樣走跳的話
他一定會知道這件事情的
可是就是因為他沒有走跳
那因此為了家庭
然後另外一半是用這樣的態度
就會很走心
在溝通的時候大家忍住啊
就算對方講的沒有跟你同有同樣的價值觀
或是有一些東西沒有那麼正確
你可以就聽嘛
先聽聽對方到底想要說什麼

DEBBIE: 我覺得像我們的年紀剛好隔了年代
譬如說像我們現在的年代
是鼓勵敞開心胸的談
Communication is the key (良好溝通是關鍵)
那爸媽那一輩又是不太這樣子倡言或者是不太聊開的

對於一個小孩
你會對這種家庭有什麼建議嗎？
因為像我真的就是我爸媽蠻容易不對盤的
跟那種輩份的人要如何溝通？

LIKE: 老實說

他們那個輩份男尊女卑還是在的
他們有時候嘴上說沒有
但我就是有看到有看到有

DEBBIE: 是！

LIKE: 就我我家的例子來講好了

我就講其他人家裡
好像會容易攻擊
我就攻擊我爸媽
沒關係
他們還是很愛我
就是我媽跟我爸結婚的時候
我奶奶是會期待我媽早上起來煮飯
然後拿拖鞋給我爸穿
但是我媽都不做這件事情
因為我媽說家裡賺錢的人是她
然後她很累
她沒有辦法這樣子
要做找傭人來做
那當然我奶奶就會覺得妳這個妳這個逆媳嗎！
但是那也就也就這樣子也就吞下去
因為其實我媽對我奶奶非常好
我奶奶自己知道這件事情
我媽某方面在那個年代算很猛的
可以拒絕這件事情
那真的就是要看大家的心魔有多少了
因為你從小到大
如果都被教育這樣子的價值觀
你很難
你，你想要做一間另外的事情
你首先你要先解決你內心的衝突跟內心
如果你不做這件事情
好像不大對
這樣子

DEBBIE: 我覺得妳講得很好誼！

因為我覺得妳的故事有一點不同
是因為妳媽媽有主權
那我覺得跟一般可能家庭主婦又不太一樣
女生會比較。。。。

LIKE: 因為講直白一點
帶錢回來的是。。。。

DEBBIE: 老大！

LIKE: 老大

DEBBIE: YES

LIKE: 我相信這個觀念一直到現在都還再非常多的家庭裡面出現

DEBBIE: 我上班前就是就是我先生也會給我這種感覺
我常常跟我姊聊天
她覺得我的用詞怎麼都會這麼的卑微

LIKE: 有我有感覺到
而且妳不是為了愛情卑微到塵土裡面
我不知
妳是為了某個東西
我也不知
說不上來

DEBBIE: 嗯，我覺得妳媽媽好棒的是因為她有主導權
我覺得很多女人找不到那個key (關鍵)

LIKE: 可是我媽小時候也有跟我講過說
也有其他是女生賺錢的
然後回到家要做所有的家事
我媽那時候就有跟我講
但是她就說她就是堅持不要
她想要把時間用在比較有效率的東西上
所以她請人幫忙做這些事情
然後一開始連我爸都是反對的
然後我媽就跟我爸說
是嗎？
那你自己去做
然後我爸就沒有反對了
總之呢
沒有什麼關係是不會吵架

不會有衝突的

重點是雙方用什麼樣的態度面對你過去發生過的負面問題

比如說你過去為了某件事情吵架

你們有沒有辦法用比較正面的方式去看待過去的那個衝突？

然後你們兩個人之間可以盡量地淡化那個敵意

這個要有蠻厚的感情基礎

跟互相信任才做得到

所以這種感情其實在這個關係裡面是有更多親密感的

你相信他可能跟你吵架是想要為了讓這個感情更好

而不使他想要攻擊你

這個是很重要

因為到很多真的感情不好的吵架

那噴出來的話

真的不是為了讓感情變好

而是為了要讓刺痛你

DEBBIE: 對

LIKE: 總之呢

高特曼博士還提出了一個叫做愛情地圖的概念

愛情地圖就是你越知道他對方的喜好

越知道最近的煩惱

越知道對方還有什麼東西想要探索

就可以讓你們的關係更穩定

就可以從一些簡單的問答題開始做起

你有沒有辦法回答對方最好的朋友是誰？

最喜歡吃什麼食物？

他的性愛觀？

金錢觀？

對小孩的教育理念是什麼？

你有沒有辦法講出來

還有過去伴侶的情緒

他的雷在哪裡？

他會為什麼東西會跳起來？

被觸發？

但同時你也知道那個是因為他以前曾經因為發生過什麼事

所以你理解那是他的雷

還有就是在瞭解對方之前

要先能回答自己這些問題！

你害怕什麼？

對方害怕什麼？

是什麼原因？

雙方的生長經驗我覺得也很重要！

就是真的要去理解這個人在什麼地方長大
被用什麼的價值觀教育長大
所以他會這樣子覺得
如果發現我們的觀點不一樣的時候
你就有辦法更退一步的去想，哦，原來是因為他生長的環境
或是他經歷過什麼事情
所以他才這樣子想
這樣說
這樣感覺
有了這一層互相體諒之後
就算你是吵架
吵架這個危機解除掉之後
你們都有辦法繼續地更瞭解對方
就他就不會只是一個吵架了
他會是一個哦，我明白了
原來他是這樣子
下一次我就可以再從這個地方開始
你可能這個吵架
你多走了100公尺
你下一次就不是從零開始了
你就是從這100公
這100公尺往前再繼續推進
雖然說前面講了這些理論
但我在諮商過程用我的生命來體驗的時候
最殘酷的發現就是讀萬卷書
行不了半里路
在諮商內的真相最讓人清醒的就是老孃什麼都知道
但我就是不想用在你身上
就當然覺察很重要
會溝通很重要
但今天真正的主題是你要找出那個能讓自己繼續願意維持關係的動力
才是最重要的
就我知道我要用我的耐心
我要包容我可以我什麼付出什麼都可以
但當我的核心需求沒有辦法被滿足
那個我唯一你只要有
不管怎樣
我都會待在你身邊的那個動力沒有的時候
關係是不可能會維持的！
這其實是今天真正我們想要講的東西
不管你精通多少的溝通術
心理學

讀過多少本書

你是沒有辦法願意讓自己用理智待在某段關係裡的
到頭來

你還是要找出自己內心的核心需求

對於這段關係的核心需求是什麼？

正向心理學家強納森海德

他覺得人在做決定的時候

其實就是象跟騎象人

騎在象身上的人之間的拉扯

騎象人

騎著那頭大象的人是理性的

但那頭大象是感性的

也就是說

你人怎麼可能力氣會有大象大

當你的心

你那頭大象想往另一個方向去的時候

理智

那個騎象人怎麼拉都拉不住

而你內心的核心需求就是那頭大象要去的地方

我的心理師有分別在不同的階段問過我幾次

我選伴侶的時候最看重的是什麼樣的條件？

同時他也帶我看到我每個時期

因為目標不同

需求跟順序也都是在改變的

這個需求不是說哦

我想要大眼、挺鼻、肌肉猛男

或者是我下1秒變成我喜歡奶油小生

而是你在不同的人生過程之中

你心中最重要的那一塊會是不一樣的

比如說在大學的時候，那時候還沒有出社會嘛

我需要的基本上就是陪伴！

他可能不需要有工作能力

他不需要懂得跟長輩溝通

什麼都不需要

可是這個東西可能到了

出社會之後

它又會變了

就是或許我還是注重陪伴

只是陪伴不再是第一名了

他可能往下

第二名

第三名這樣

我覺得自己可以去問問看自己
你再選伴侶的時候
外在條件當然也可以放進去啦
比如說
你就是很直白地覺得
他一定要有可以養活自己的能力
然後是一個非常負責任的人
甚至不能負債太多
等等的
我覺得重點就是對自己誠實
不要騙
那在討論這個的過程之中
我就有問過心理師說
我身邊有個故事
就是有一個男生
我認識他的時候
他就非常花了
各種花
可是他一直都有一個女友
然後這個男的跟這個女友分隔兩地
這個男的有了一個小三還住在一起
他的女友就有辦法提著行李
知道有那小三之後住進那個家
所以就是三個人住在同一個房子裡面
非常的尷尬
但為什麼那個女生就有那個心理強度住到那個小三自己搬走
最後跟那個男生結婚
我覺得這是一個很奇葩的事情
我就是看不懂
然後心理師就說
那個男生呢
一定有一個東西是切中那個女生核心心理需求的地方
我們外人可能不知道
但一定有
所以如果你發現為什麼你身邊有一個人
就是離不開一段看起來非常折磨很痛苦的感情
比如說
你去問一個被家暴的人
為什麼你被打了還不走？
我覺得那是一個太
太殘酷的問題了！
誰不知道誰不知道被打要走！

嗯，就是這個太簡單了嘛，誰不知道
我們反而應該是慢慢的去瞭解
他需要的是什麼？
為什麼可以大過肉體上的痛苦？
因為當你發現某個人就是離不開的時候
那我們要怎麼樣幫助他
或者是他要怎麼幫助自己去看到那個不容易看到但就剛好被滿足的需求呢？
我覺得那個核心需求就是每一段感情的枷鎖

DEBBIE: 這就是完全我在看黑暗榮耀的時候的想法耶！

那個女間諜ajumma
她就是都常常被她酒醉的先生打
打到臉都眼青鼻歪這樣子
那時候我就一直常問說妳就是離開他呀！
怎麼不管怎麼樣
妳就是先離開再說
妳也不用離婚
可是妳就離開那個家
可是她不是
她就是每一天都還是會回那個家
然後都知道她先生每一個晚上都會加爆她
那後你再慢慢看這齣戲
你就是發現宋慧喬呢
把那個家暴ajumma的女兒送離開韓國
你就整個看到那個ajumma的表情
我覺得就變了
她感覺就是一個枷鎖卸掉了
因為她知道她最需要保護的女兒已經離開韓國
她先生沒有辦法找到她了
所以她就勇敢的去報復或報仇了

LIKE: 妳看到這個
我覺得看到算這個戲
妳看到算蠻深的
像再回去每個階段好了
其實在求學的時候
然後出社會之後
結婚前
生完孩子後
都是不太一樣的核心需求
我起碼身為女人
我可以這樣子講
既然這是一個這麼血淋淋又真實的事情

真的是要睜大眼睛
不要去否認它
這些需求可能有些人是偏內心的陪伴
之前我有一個被男友打的朋友
我其實我有問她說
妳也知道他會打妳嗎？
妳也知道妳在這個感情過得不是那麼開心嗎？
那妳有沒有想過妳跟他分手之後會怎麼樣？
因為我試圖的再問她
那因為我沒有攻擊她的感覺
我也沒有一個說啊
妳就被打
為什麼不離開？
因為通常這時候大家就會想要保護自己
就不願意敞開心胸講了
其實她跟我講的蠻直白的
她跟我說
如果他離開了
我就一個人了
所以她的核心需求是陪伴
她不能一個人
因為可能她朋友不多
夜深人靜的時候
她至少會打她的男友
她還有辦法可能有個簡訊吧
互相傳這樣子都好
那後來有的時候
這種就是一語戳破了之後
她就哦
原來是這個樣子
就突然就就開了
如果你用有辦法用語言
用嘴巴講出來
有的時候你自己會嚇一跳
那需求也不僅僅是內心的
也可能是物質上的
有些人可能因為從小的創傷
或者是就是對金錢沒有安全感
他就是要有很多錢才有安全感
如果另外一半有辦法賺錢
維持這個家庭的生計
或許就足夠他留下了

其他的東西

可能是23456名呢？

那又比如說在有小孩之後

我的目標是要有完整的家

或許另外一半不需要各種會賺錢或做會做任何事情

他只要能分擔照顧這個小孩

就已經達到我現在階段性的任務樓

那你就有辦法繼續維持這種關係

所以老實說

為什麼結了婚的女人有了小孩之後

這麼難離婚

是因為他們的核心需求很多是因為小孩

很多是因為財務壓力各種各種

那如果說照顧小孩是我現在的階段性目標

這個東西對我這麼重要

但我得另外一半

他就是做不到

他就是整天躺在那邊

就算有人拿槍逼我

都很難讓我有動力可以繼續維持這段關係

因為我為什麼要？

總之呢

我們的心理需求會依我們的階段改變

所以時時刻刻跟自己核對就非常重要了

人的感情從來不會在一瞬間就沒了

通常發現的時候已經太晚了

已經是一個很長久的東西

就覺得我真的不要了

一段時間

即時發現

你有機會在感情還深厚的時候

跟你的伴侶做溝通

讓他知道或者是他讓你知道某些事情對你們的關係是非常重要的

你就不會在最後階段感情都已經被磨光了

還要再來討論

太多的離婚到最後就是一個已經有氣無力要死要死的感情了

你哪來的這麼大的動力跟能量

可以在修補回去？

被消耗掉的感情

這裡面還有很多壓抑憤怒

這就是超級消耗能量

什麼東西都理論法則

溝通術都救不回來了

嗯，所以就是及早發現

及早治療

好啦

這一集希望可以幫助大家瞭解到原來一個人對於感情中的核心需求這麼的至關重要
還有呢

如果你正在一段感情之中

你可以用愛情三元論來評估一下自己跟對方在感情的狀態

少了什麼感情好的時候都很容易補回來

那今天就這樣啦

歡迎到YouTube或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事

謝謝收聽理科PD

喜歡的朋友們幫我到APPLE PODCAST

留言加按5顆星

理科PD

我們下次見